

TFM - PROCESOS DE ATRIBUCIÓN, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SALUD

Curso 2010/2011

(Código:22200318)

1. PRESENTACIÓN

Tanto desde la moderna Psicología Positiva como desde otras disciplinas con largas trayectorias, el estudio del bienestar psicológico y la salud ocupa un lugar predominante.

La presente línea de investigación abarca todos aquellos aspectos que determinan y promueven el bienestar psicológico y la salud, haciendo especial hincapié en los procesos de atribución. Sin embargo, el bienestar psicológico y la salud se derivan, no sólo de las atribuciones optimistas de las situaciones, sino también de la persecución y el logro de metas, de las estrategias empleadas para afrontar las dificultades, del sentimiento de competencia personal o de las relaciones interpersonales satisfactorias.

En esta línea el número máximo de alumnos que se pueden admitir son 5. Además, esta línea entra en el presente curso en proceso de extinción, lo que implica que este año se admitirán tanto alumnos nuevos como antiguos, pero que en el curso próximo (es decir el 2011-12) sólo podrán ser admitidos los alumnos que ya hayan estado matriculados en el curso actual (2010-11).

2. CONTEXTUALIZACIÓN

La línea de trabajo se encuadra en el *Master de Investigación en Psicología* propuesto por la Facultad de Psicología de la UNED, en el *Itinerario de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos* y, más concretamente, en la profundización en el estudio e investigación de los factores que inciden en la promoción del bienestar psicológico y la salud, haciendo especial hincapié en los procesos de atribución, pero sin olvidar otros como la persecución y el logro de metas, de las estrategias empleadas para afrontar las dificultades, del sentimiento de competencia personal o de las relaciones interpersonales satisfactorias.

Su contenido va dirigido a licenciados y/o graduados universitarios que quieran completar su formación en este campo de estudio, y que tengan la titulación necesaria para acceder a este máster, y completar su formación en investigación en psicología.

El objetivo general de la materia es que los estudiantes adquieran las competencias necesarias para su formación como investigadores en el área que se ocupa del estudio de las relaciones entre los procesos cognitivos, emocionales y motivacionales de la personalidad y el bienestar psicológico y la salud, desde la perspectiva de la moderna psicología positiva. Se pretende capacitar al estudiante para manejar fuentes bibliográficas originales, realizar una investigación empírica, analizar resultados, interpretarlos, y elaborar finalmente un informe siguiendo los requisitos de un artículo científico en esta área de trabajo.

La relevancia de esta línea, para su inclusión en un posgrado de investigación en psicología, es fácilmente contrastable si tenemos en cuenta la cantidad de resultados de investigación que avalan que los procesos de atribución, o cómo las personas explican las situaciones que les ocurren, afectan a la motivación para seguir esforzándose en las metas y objetivos vitales, en las estrategias que se emplean para conseguir



estos objetivos y afrontar los contratiempos surgidos y en las emociones que se derivan del éxito o fracaso conseguido en estos objetivos. Además, estos resultados de investigación se han encontrado en diferentes contextos, que van desde las metas que en la vida diaria se plantean las personas, a los objetivos terapéuticos de la práctica clínica, los problemas de promoción de la salud o prevención de las enfermedades, o las metas en el ámbito académico

3. REQUISITOS PREVIOS RECOMENDABLES

Para abordar este el trabajo, se recomienda que el alumno haya cursado alguna asignatura sobre metodología y análisis de datos ya sea en la licenciatura, o en el posgrado.

Así mismo, se recomienda a los alumnos que cursen, dentro del Módulo I, alguna de la siguientes materias optativas: “Diseños Avanzados” o “Análisis de datos y modelos estadísticos”; además de las obligatorias que se recogen en dicho módulo.

El manejo del inglés, fundamentalmente a nivel de lectura, es necesario para la correcta comprensión de los textos de revistas especializadas.

Sería recomendable que los estudiantes manejaran, a nivel de usuario, algunos programas informáticos como Word y PowerPoint.

Finalmente, sería importante que el alumno tenga acceso fluido y con cierta frecuencia a internet, para participar en los foros y actividades dentro del curso virtual, y comunicarse con el equipo docente.

4. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

De acuerdo con las competencias, tanto genéricas como específicas, que se pretenden conseguir, se especifican a continuación los objetivos, formulados en forma de los resultados de aprendizaje previstos, y en relación a los componentes básicos de una competencia: conocimientos, habilidades y actitudes.

Conocimientos (C):

El objetivo general que se pretende conseguir es la adquisición de conocimientos relacionados tanto con las diferentes variables implicadas como con las teorías que explican su vinculación con el bienestar físico y psicológico. Este objetivo general se puede desglosar en los siguientes objetivos específicos:

- C.1. Describir las diferentes teorías que vinculan los procesos de atribución con el bienestar psicológico y la salud.
- C.2. Relacionar las diferentes teorías que vinculan los procesos de atribución con el bienestar físico y psicológico, centrándose en sus diferencias y semejanzas, así como sus más relevantes aportaciones.
- C.3. Explicar los diferentes mecanismos mediadores propuestos para entender la relación entre los procesos de atribución y el bienestar psicológico y la salud.
- C.4. Exponer los instrumentos de evaluación más adecuados para la medida de las variables de interés
- C.5. Proponer diferentes intervenciones, en relación con los procesos de atribución, que favorezcan o promuevan el desarrollo de bienestar psicológico y la salud

Habilidades y destrezas (H):

Este componente tiene como finalidad general que los alumnos sean capaces de realizar un estudio en el que se analicen las variables de interés y redacten un informe que incluya la justificación de las hipótesis de partida, así como los resultados y conclusiones. Este objetivo general se concreta en los siguientes objetivos específicos:

- H.1. Recabar información actualizada sobre el tema propuesto en las fuentes bibliográficas adecuadas.
- H.2. Integrar la información procedente de diferentes estudios y/o distintos marcos teóricos.
- H.3. Diseñar un estudio para analizar las relaciones entre los procesos de atribución y diferentes índices de bienestar físico y psicológico
- H.4. Analizar los datos obtenidos mediante técnicas estadísticas adecuadas al carácter de los mismos.
- H.5. Interpretar los resultados relacionándolos con el contexto teórico en el que se encuadra el estudio empírico.
- H.6. Redactar un informe, de acuerdo con los pasos de un artículo científico, que recoja, tanto una síntesis del marco teórico desde el que se ha partido, como los resultados, su interpretación y las conclusiones obtenidas.
- H.7. Preparar una presentación visual (con PowerPoint u otro programa similar) del resumen del informe, que sirva de apoyo



en la defensa oral del trabajo.

H.8. Defender oralmente, ante un tribunal, el estudio realizado (marco teórico, procedimiento, resultados, conclusiones más relevantes).

Actitudes (A):

El objetivo general al que se aspira mediante este componente es desarrollar una actitud crítica que permita valorar los aspectos positivos y negativos de los distintos estudios empíricos y teorías explicativas. Este objetivo general se desglosa en los siguientes objetivos específicos:

A.1. Valorar con actitud crítica las diferentes lecturas realizadas y estudios empíricos consultados.

A.2. Participar activamente durante el curso en las distintas actividades y foros que se propongan.

5.CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

La atribución es un proceso cognitivo mediante el cual las personas explican las situaciones que les ocurren. Las causas que se pueden aducir para explicar los eventos son muy variadas, y dependiendo de qué causas se empleen se derivarán diferentes emociones, se generarán distintas expectativas de cara a futuras y similares situaciones y se movilizarán diferentes recursos para hacer frente a los problemas surgidos. Por ejemplo, ante un fracaso (suspender un examen, tomar una decisión equivocada, cometer un error en el trabajo, etc.), una persona puede explicarlo por un golpe de mala suerte momentáneo, mientras que otra puede creer que tiene una incapacidad crónica. Aunque el suceso ocurrido sea el mismo, los estados de ánimo que estas hipotéticas personas experimentarán, las expectativas para el futuro que generarán y las estrategias que emplearán para hacer frente a la situación serán muy distintos, dependiendo de qué razones utilicen para explicar dicho suceso.

La atribución, además de ser un proceso que se desencadena ante una situación específica, también se puede entender como un estilo, o tendencia relativamente estable a explicar un amplio rango de situaciones, de una forma particular. Uno de los estilos explicativos más relevantes es el estilo atribucional negativo, que se define como una tendencia a explicar las situaciones negativas mediante causas internas (la causa es algo de la persona, no ambiental, por ejemplo, "mi incapacidad", "mi desidia", "mi forma de ser"), estables (la causa se mantiene a lo largo del tiempo) y globales (la causa afecta a distintas áreas de la vida, no sólo a un tipo de situaciones concretas).

Los resultados parecen indicar que el poseer este estilo explicativo negativo hace a las personas más vulnerables y propensas a experimentar malestar tanto psicológico como físico o, incluso, desarrollar algún trastorno psicopatológico. Por el contrario, el estilo atribucional positivo, que sería la tendencia a explicar las situaciones negativas mediante causas externas, inestables y específicas, se ha asociado con el bienestar psicológico y la salud.

Otro estilo, que está empezando a ser estudiado en la actualidad, es el estilo atribucional auto-ensalzante, que se define como la tendencia a explicar las situaciones positivas mediante causas internas, estables y globales, también se asocia con el bienestar psicológico y una mejor y más rápida recuperación de los problemas.

Se ha sugerido, y algunos estudios así lo están mostrando, que las relaciones que mantienen estos estilos con el bienestar-malestar o salud-enfermedad, se deben, en parte, a las diferentes estrategias que emplean estas personas a la hora de hacer frente a las dificultades que se van encontrando en su vida.

Dado que estos estilos son potentes predictores del bienestar-malestar emocional, cualquier proceso terapéutico tiene que tener en cuenta algún módulo dirigido a cambiar los estilos negativos y potenciar aquellos que son positivos.

En la actualidad también se está poniendo de relieve que las personas explican de forma muy diferente las situaciones positivas y las negativas. Así, en general, las personas tienden a explicar los sucesos positivos de forma más interna, estable y global que los negativos. Este fenómeno se conoce como sesgo atribucional auto-ensalzante. Este sesgo, se encuentra en las personas normales, pero no en aquellas que tienen algún problema psicológico, como la depresión. En general, el sesgo autoensalzante se asocia con bienestar psicológico si no es excesivo, sin embargo, si es exagerado, puede derivar en rechazo social, conductas de riesgo o agresividad.

A partir de las evidencias sobre la influencia de los procesos de atribución en el bienestar psicológico y la salud, el alumno elegirá, de acuerdo con sus intereses y objetivos, un problema concreto y una población específica (pacientes, estudiantes, niños, etc.) para trabajar. El desarrollo del estudio básicamente tendrá las siguientes fases: (1) revisión de los estudios sobre el tema; (2) diseño del proyecto de investigación; (3) realización del estudio empírico diseñado; (4) elaboración y



defensa del informe de la investigación realizada. En cada uno de estos momentos de la investigación, el alumno contará con el apoyo del equipo docente.

6.EQUIPO DOCENTE

DATOS NO DISPONIBLES POR OBSOLESCENCIA

7.METODOLOGÍA

El desarrollo del curso será básicamente a distancia, aunque, de ser necesario, el alumno puede disponer igualmente de asistencia presencial. Al inicio del curso, el estudiante contará con el material bibliográfico básico, así como con orientaciones y sugerencias de enlaces a bases de datos para que pueda llevar a cabo la necesaria búsqueda y revisión bibliográfica actualizada y relevante sobre el trabajo concreto que vaya a desarrollar en el curso.

Una vez elaborado el diseño del estudio empírico que ocupará la parte nuclear de su actividad en el curso, se le facilitará la instrumentación necesaria para llevarlo a cabo.

En el curso virtual, el alumno encontrará foros de dudas teóricas y relacionadas con la parte empírica de la investigación, foro de estudiantes para relacionarse con sus compañeros de asignatura, documentos, calendario, noticias y las actividades de seguimiento del curso.

8.BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Comentarios y anexos:

El alumno debe partir de la bibliografía básica recomendada, que se relaciona a continuación:

Alloy, L.B., Just, N. & Panzarella, C. (1997). Attributional style, daily life events, and hopelessness depression: Subtype validation by prospective variability and specificity of symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 321-344.

Brennan, F.X. & Charnetski, C.J. (2000). Explanatory style and immunoglobulin A (IgA). *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 35, 251-254.

Cheng, H. & Furnham, A. (2003). Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16, 121-130.

Krusemark, E., Campbell, W., & Clementz, B. (2008). Attributions, deception, and event related potentials: An investigation of self-serving bias. *Psychophysiology*, 45, 511-515.

Mezulis, A., Abramson, L.Y., Hyde, J. & Hankin, B. (2004). Is there a universal positivity bias in attributions? A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias. *Psychological Bulletin*, 130, 711-747.

Peterson, C. & de Avila, M. (1995). Optimistic explanatory style and the perception of health problems. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 128-132.

Peterson, C., Bishop, M., Fletcher, W., Kaplan, M., Yesko, E., Moon, C., Smith, J., Michaels, C. & Michaels, A. (2001).



Explanatory style as a risk factor for traumatic mishaps. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 633-649.

Sanjuán, P. (2007). Estilos explicativos, bienestar psicológico y salud. *Ansiedad y Estrés*, 13, 203-214.

Sanjuán, P. & Magallares, A. (2007). Estilos explicativos y estrategias de afrontamiento. *Clínica y Salud*, 18, 83-98.

Sanjuán, P. & Magallares, A. (2009). A longitudinal study of the negative explanatory style and attributions of uncontrollability as predictors of depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 46, 714-718.

Sanjuán, P., Fraguas, D., Magallares, A. & Merchán-Naranjo, J. (2009). Depressive symptomatology and attributional style in patients with schizophrenia. *Clinical Schizophrenia and Related Psychoses*, 3, 31-38.

Sanjuán, P., Pérez, A., Rueda, B. & Ruiz, M. (2008). Interactive effects of attributional styles for positive and negative events on psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 45, 187-190.

9.BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Comentarios y anexos:

Dado el carácter eminentemente investigador del curso y la diversidad de potenciales objetivos de investigación, sobre los que llevar a cabo el estudio empírico, recabar la bibliografía complementaria necesaria es precisamente una de las tareas a realizar por el alumno; para ello contará en todo momento, como ya se ha indicado, con el asesoramiento y orientaciones del equipo docente.

10.RECURSOS DE APOYO AL ESTUDIO

Junto al material bibliográfico básico, instrumentos para la medición de las variables de la investigación y los recursos habilitados en el curso virtual, se facilitará al alumno un paquete estadístico, similar al SPSS, para realizar los análisis de datos necesarios para la elaboración del informe de investigación, a defender públicamente como tarea final del curso.

11.TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

La profesora tutorizará y hará un seguimiento continuado del trabajo de investigación.

Para contactar con la profesora puede utilizar, además de los foros del curso virtual, los teléfonos y correos electrónicos que se detallan a continuación:

Prof. Pilar Sanjuán Suárez (Despacho: 2.44)

Martes y jueves, de 10:00 a 14:00.

Martes: de 16:00 a 20:00

Tf. 91.398.62.76 Correo-e: psanjuan@psi.uned.es



12.EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

La evaluación será continua y se realizará a través de la realización de las diferentes actividades propuestas durante el curso. Una vez que el alumno reciba el visto bueno del equipo docente de las diferentes actividades realizadas tendrá que defender el trabajo oralmente ante un tribunal.

13.COLABORADORES DOCENTES

Véase equipo docente.

